

<<汤汤水水说养生>>

图书基本信息

书名：<<汤汤水水说养生>>

13位ISBN编号：9787802235090

10位ISBN编号：780223509X

出版时间：2009-5

出版时间：中国三峡出版社

作者：君子

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<汤汤水水说养生>>

### 前言

随着人们生活水平的不断提高，在解决了温饱问题以后，更加注重保养自己的身体。

“吃出营养、吃出健康”这种正确的饮食理念已深入人心。

单调的主食、油腻的菜肴、脂肪含量很高的肉类，早已被饮食男女所摒弃，形形色色、简单易做、营养美味的汤品已成为一种饮食时尚。

“宁可食无肉，不可饭无汤”；“饭前喝汤，胜过药方。”

这是人们总结出来的饮食经验和养生秘诀。

我国自古也有“食疗汤”一说。

好汤不仅可以增进食欲、补充体液，还可以起到防病、抗病的功效，营养价值和食疗价值颇高。

本书主要介绍了蔬菜和水果汤羹。

水果、蔬菜汤羹以其清淡适口，软嫩润滑的特点，成为人们食疗养生的首选。

蔬菜汤羹里含有丰富的维生素和纤维素，用蔬菜做汤，不仅营养丰富、味道鲜美，能维持人体内元素的平衡，增强抵抗力，还具有排毒、养颜等食疗作用。

每种蔬菜的不同特质决定了蔬菜汤的不同营养功效，还可以根据自己的喜好来搭配其他食物食用，会意想不到的收获哦！

水果甜汤深受爱美女性的钟爱，具有益脾健胃、养血安神、润肠通便、养颜美容、养阴止汗等功效，吃腻了大鱼、大肉后，可以用水果汤羹来调理身体，不仅能补充水溶性维生素，还可以中和肉、蛋、谷类食品在体内氧化后生成的酸根，达到酸碱平衡。

此书以通俗易懂的语言，为您介绍各类蔬菜、水果及其实用功效，提供了一些简单易学、选材方便、具有食疗作用的家常汤品配方，此外还列举了一些小医方、饮食宜忌供您参考。

## <<汤汤水水说养生>>

### 内容概要

本书分为蔬菜、水果两大章，列举了数百种果蔬品种，从简说果蔬、实用功效、保健靓汤、汤水医方、特别提示五个方面作了详细介绍。

本书最大的特点是以通俗易懂的语言把一些美味汤品介绍给大家，简单易学，一学就会，让您尽享口福，营养健康。

<<汤汤水水说养生>>

书籍目录

第一章 蔬菜汤羹养生 一、叶类蔬菜 菠菜 大白菜 黄花菜 芥菜 韭菜 蕨菜  
空心菜 马齿苋 蒲公英 芹菜 茼蒿 小白菜 苋菜 香菜 油菜 二、瓜茄  
类蔬菜 冬瓜 黄瓜 苦瓜 南瓜 茄子 丝瓜 西红柿 三、根茎类蔬菜 百合  
甘薯 胡萝卜 姜 芦笋 莲藕 马铃薯 青蒜 山药 洋葱 芋头 四、  
豆类蔬菜 扁豆 菜豆 刀豆 豇豆 豌豆 .....第二章 水果汤羹养生

## <<汤汤水水说养生>>

### 章节摘录

第一章 蔬菜汤羹养生 一、叶类蔬菜 菠菜 菠菜又名菠棱、菠棱菜、赤根菜。性凉，味甘、辛，归肠、胃经。

菠菜是藜科一年生植物菠菜的带根全草，一年四季都可播种，其中以绿色叶肥、鲜嫩、无虫病的秋种者为佳。

菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质。

菠菜中的粗纤维可促进胃肠蠕动，利于排便（《儒门事亲》：“年老人久病，大便涩滞不通者...时复服葵菜、菠菜，自然通利也。

”《本经逢原》：“凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠菜冷滑尤甚。

”）。

菠菜含铁、钙和较多的维生素C、维生素K，有一定的补血和止血作用，可作为治疗肠胃出血、的辅助食品。

菠菜含有较多的多酚类化合物，能防止人体由于细胞突变而引起的病变。

菠菜中含有的维生素B1、维生素B2，还有预防口角炎的作用。

.....

## <<汤汤水水说养生>>

### 编辑推荐

《汤汤水水说养生》内容为：营养分析、相宜相克、饮食禁忌。

宁可食无肉，不可饭无汤。

可见汤羹在人们日常饮食中是必不可少的。

蔬菜、水果汤品以其清淡。

爽口为众人所追捧，当您厌烦了油腻的菜肴时，不妨用果蔬汤来调换一下口味，心情也会随之而清新自然哦！

有人把喝汤比作是“最廉价的健康保险单”，在这个追求“绿色饮食”的时代，果蔬汤羹鲜香怡人、营养丰富、补而不腻，成为饮食男女的首选。

喝此类汤品可降低人体内胆固醇的含量，调节人体酸碱平衡，控制体重，减少罹患疾病的危险，促进健康。

<<汤汤水水说养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>